جو کے کثیر فوائد

جو ‘ نہ صرف اناج بلکہ دوا’ بھی ہے۔

خالق کائنات کی بے پناہ نعمتوں میں سے اناج ایک بہت اہم نعمت ہے۔ یہاں ہم چند طاقتور غذاوئں کا ذکر کررہے ہیں جو بظاہر معمولی نوعیت کی ہیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ انتہائی طاقتور غذائیں ہیں۔اناج میں ایک قسم ’جو‘ کی ہے۔قدیم زمانے سے جو کا استعمال بطور علاج اور قوت بخش غذا میں ہوتا چلا آرہا ہے۔

زمانہ قدیم کے یونانی کھیلوں اور اور زور آوری کے مقابلوں کی تیاری کے سلسلے میں کھلاڑیوں اور پہلوانوں کو زور آور اور قوی تر بنانے کیلئے ان کی خوراک میں جو کو ایک ضروری جز کے طور پر شامل کرتے تھے۔ جو میں جسم کو توانائی بخشنے والے اجزاکی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔ اس میں 80

فیصد نشاستہ، لحمیات اور فاسفورس کی بڑی مقدار موجود
ہوتی ہے۔

بچوں کو دودھ کے ساتھ جو ملا کر دینے سے اضافی غذائیت
کے ساتھ ساتھ توانائی بھی ملتی ہے اور وہ پیٹ کے درد سے
محفوظ رہتے ہیں اور دودھ کو آسانی سے ہضم بھی کرلیتے
ہیں۔جو کے متعلق کہا جاتا ہے کہ وہ ایک سو بیماریوں کو دور
کرتا ہے۔ خون کے جوش کو کم کرتا ہے، بلڈپریشر کو فائدہ
پہنچاتا ہے، حدت کو کم کرتا ہے، پیاس بجھاتا ہے اور جوڑوں
کے درد کو بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔

جو چونکہ زہریلے مادوں کا اخراج کرتا ہے جس کی وجہ سے
مہاسے، چہرے کے دانے اور دوسری جلدی بیماریوں کو ختم کیا
جاسکتا ہے۔ جو گرمی سے نجات دلاتا ہے اور جسم میں زہریلے
مادوں کو خارج کرکے جلد کو نکھارتا ہے۔ لڑکوں اور لڑکیوں کو
گرمیوں میں کھانے سے قبل یا کھانے کے بعد جو کا ایک گلاس
پینے سے بہت حد تک چہرے کے دانوں اور داغوں سے نجات
ملنا ممکن ہوسکتا ہے۔

احادیث نبوی صلی اللہ علیہ وسلم سے ثابت ہوتا ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی مرغوب غذاؤں میں جو بھی شامل ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نہ صرف جو کو روٹی، دلیے اور ستو کے طور پر استعمال فرماتے تھے بلکہ بطور علاج بھی جو کے استعمال کا مشورہ دیا کرتے تھے۔ ایک روایت کے مطابق جب کو ئی بیمار پڑتا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم اس کو جو کا دلیہ کھلانے کا حکم دیتے تھے۔

حکماکا قول ہے کہ جو کا استعمال غم اور کمزوری کو اس طرح نکال پھینکتا ہے جس طرح کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر میل کچیل صاف کردیتا ہے۔۔

0307-8162003